LER/DORT:

CONHEÇA E SAIBA PREVENIR!

Sua vida não tem preço

Você tem o direito de se recusar a trabalhar em caso de risco de acidente

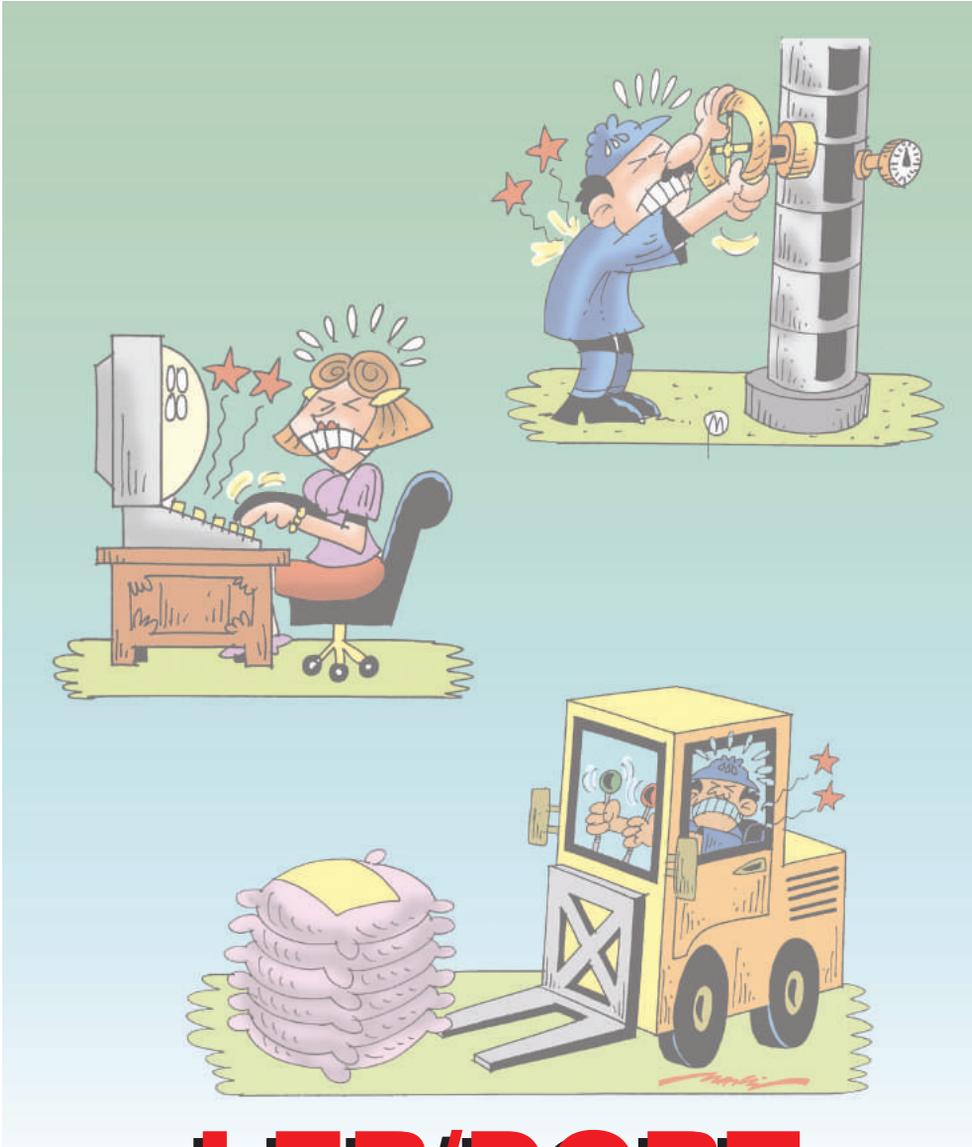
Seu direito está garantido!

Normas Regulamentadoras da Portaria 3214/78 do Ministério do Trabalho

NR5 – CIPA

“Se houver denúncia de situação de risco grave e iminente que determine aplicação de medidas corretivas de emergência, a CIPA tem a obrigação de realizar uma reunião extraordinária de caráter preventivo”

NR9 – Prevenção de Risco

“O empregador deverá garantir que, na ocorrência de riscos ambientais nos locais de trabalho que coloquem em situação de grave e iminente risco um ou mais trabalhadores, os mesmos possam interromper de imediato as suas atividades, comunicando o fato ao superior hierárquico direto para as devidas providências”

LER/DORT

CONHEÇA E SAIBA PREVENIR

Expediente

Publicação da Secretaria de Saúde do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Químicas, Petroquímicas, Farmacêuticas, Tintas e Vernizes, Plásticos, Resinas Sintéticas, Explosivos e Similares do ABCD, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra.

Redação:
Av. Lino Jardim, 401 - Santo André - S.P. CEP 09041-030 - Tel.: 4433-5800
E-mail: imprensa@quimicosabc.org.br
Site: www.quimicosabc.org.br

Presidente:
Paulo Antônio Lage

Secretario de Saúde:
José Freire da Silva

Secretario Geral e de Imprensa:
Sidney Araújo dos Santos

Editoração Eletrônica:
Maria Cristina Colameo

Ilustração:
Marcio Baraldi

Texto e Edição:
André Araújo de Almeida
Ariovaldo Malaquias
Marcos Custódio Varejão
Marilza Tenório Cavalcante

Concepção:
COMSAT - Comissão de Saúde do Trabalhador

Impressão:
NSA Comunicação

Fotolito:
Studio ABC

Tiragem: 15.000

Este gibi é fruto da preocupação da Secretaria de Saúde, Trabalho e Meio Ambiente do Sindicato dos Químicos do ABC/Comsat com a saúde da categoria e tem como objetivo orientar o trabalhador(a) sobre as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) ou DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

As LER/DORT são lesões por inflamações nos tendões, sinovias, articulações, nervos e músculos, caracterizadas como doenças do trabalho. As principais são a tenossinovite, a tendinite e a bursite, que atingem milhares de pessoas no Brasil e no mundo.

Segundo dados registrados pela Previdência Social, apenas em 2004 tivemos 27.587 casos de LER/DORT. Muitas empresas criam dificuldades em reconhecer essas doenças como contraídas no trabalho, pois visam apenas os lucros obtidos com o excessivo trabalho dos seus funcionários(as) em máquinas ou linhas de produção.

Há anos o nosso Sindicato atende, através do médico do trabalho, trabalhadores(as) portadores de LER/DORT. Enquanto a Secretaria de Saúde, Trabalho e Meio Ambiente realiza constantes visitas técnicas às empresas, sempre buscando orientar e prevenir.

Agradecemos a contribuição dos companheiros(as) lesionados(as) da nossa categoria (Anita Claudina da Conceição, Carlos Roberto Montrezol, Selma Aparecida de Siqueira, Elpidio José Sousa Filho, Antonia Araújo do Nascimento, Marluci dos Santos Barbosa, Rosemary Santos da Mota). O seu conteúdo é um alerta sobre como as LER/DORT podem prejudicar a categoria e como podem ser combatidas. Informar que a LER/DORT não é somente a doença de digitadores.

Boa leitura.

José Freire da Silva
Secretário de Saúde, Trabalho e Meio Ambiente
do Sindicato dos Químicos do ABC

LER/DORT: CONHEÇA E SAIBA PREVINIR!

NO INTERVALO DO ALMOÇO NA FÁBRICA...

AI, MEU BRAÇO ESTÁ DOENDO! DÓI ATÉ PRA SEGURAR O GARFO!..

MARIA, CUIDADO! VOCÊ PODE ESTAR COM **LER/DORT**, HEIM?!

- **TENDINITE**: INFLAMAÇÃO DO TENDÃO.
- **NEURITE**: INFLAMAÇÃO DO NERVO.
- **SINOVITE**: INFLAMAÇÃO DA BAINHA SINOVIAL.
- **SÍNDROME DO CARPO**: ESTREITAMENTO DO TÚNEL DO CARPO, LOCALIZADO NO PUNHO, O QUE CAUSA A COMPRESSÃO DE VÁRIAS ESTRUTURAS EXISTENTES AO LONGO DO TÚNEL, INCLUSIVE DO NERVO MEDIANO.
- **BURSITE**: INFLAMAÇÃO DA BOLSA SINOVIAL.
- **TENOSSINOVITE**: INFLAMAÇÃO DO TENDÃO E BAINHA SINOVIAL.

GULP! SÉRIO ?!? E QUAIS SÃO OS SINTOMAS DAS **LER/DORTs**?!?

É SIMPLES RECONHECÊ-LOS! SÃO ESSES AQUI, LOGO ABAIXO!..

- FORMIGAMENTO, INCHAÇO NOS PUNHOS E BRAÇOS. CALOR E DORMÊNCIA NAS MÃOS.
- DOR E FADIGA MUSCULAR
- PERDA DA SENSIBILIDADE NOS MEMBROS.

NÃO SINTO NADA!

- PERDA DO CONTROLE DE MOVIMENTO. DIFICULDADE PARA SEGURAR OBJETOS.

CRÁS

LEMBRANDO QUE ESSES SINTOMAS AFETAM PRINCIPALMENTE MÃOS, PUNHOS, BRAÇOS, ANTE-BRAÇOS, OMBROS E COLUNA CERVICAL. E ELES NÃO SURGEM DE REPENTE, VÃO SURGINDO AOS POUCOS, ATÉ QUE UM DIA A DOR NO MEMBRO SE TORNA INSUPORTÁVEL!

2

MAS COMO SURGEM ESSAS DOENÇAS PROFISSIONAIS? SERÁ QUE O MEU TRABALHO FAVORECE O SURGIMENTO DELAS ?!?
VEJA ALGUNS FATORES DE RISCOS QUE FAVORECEM AS LER/DORTs!..
EXECUÇÃO DE MOVIMENTOS REPETITIVOS.
RITMO DE TRABALHO INTENSO, SEM TEMPO DE IR ATÉ O BANHEIRO.
WC
MÓVEIS, MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS INADEQUADOS.
ASSÉDIO MORAL, ESTRESSE E COBRANÇA POR METAS.
PRESSÃO
EXCESSO DE HORAS-EXTRAS.
PLIM
EXTRA
3

PUXA, ZÉ! EU ACHO QUE ESTOU COM ESSA LER/DORT! E AGORA? O QUE EU FAÇO?!?
É SIMPLES! TEM ALGUNS PROCEDIMENTOS QUE DEVEM SER SEGUIDOS POR QUEM ESTÁ OU SUSPEITA ESTAR COM LER/DORT!

1. SE VOCÊ JÁ ESTÁ COM OS SINTOMAS PROCURE IMEDIATAMENTE UM MÉDICO. NÃO ESQUEÇA DE CONTAR A ELE COMO É O SEU AMBIENTE DE TRABALHO. TIRE TODAS AS SUAS DÚVIDAS, POIS É DEVER DELE RESPONDÊ-LAS, SEGUNDO O CÓDIGO DE ÉTICA MÉDICA.

2. SOLICITE JUNTO A EMPRESA (RH/DP) A EMISSÃO DA CAT (COMUNICAÇÃO DE ACIDENTE DE TRABALHO). MESMO EM CASO DE SUSPEITA A EMPRESA É OBRIGADA A FORNECER CONFORME INSTRUÇÃO NORMATIVA 98 DA PREVIDÊNCIA SOCIAL.
CAT
RH

3. O MÉDICO NÃO PODE JAMAIS LHE ESCONDER EXAMES OU OMITIR INFORMAÇÕES SOBRE O SEU ESTADO DE SAÚDE.
EXAME
LAUDO

4. DE POSSE DA CAT, VOLTE AO MÉDICO. DE LÁ VOCÊ SERÁ ENCAMINHADA PARA O INSS PARA PERÍCIA MÉDICA.
CAT
INSS

5. SE VOCÊ FOR JULGADA INCAPACITADA PARA O TRABALHO PELO INSS, TERÁ ESTABILIDADE E RECEBERÁ AUXÍLIO-DOENÇA ACIDENTÁRIO B91.
AUXÍLIO-DOENÇA

45 DIAS DEPOIS DESSE PAPO...
OLHA LÁ, A MARIA VOLTOU DO AFASTAMENTO! Ô, MARIA, COMO É QUE VOCÊ ESTÁ?!?
JÁ ESTOU RECUPERADA, SORTE QUE A DOENÇA AINDA ESTAVA NO COMEÇO...
FIZ O TRATAMENTO MÉDICO E TAMBÉM APRENDI NO SINDICATO COMO SE PREVINIR DAS LER/DORTs PARA NÃO SER VÍTIMA DELAS DE NOVO!
QUE BOM! CONTA AÍ PRA TODO MUNDO APRENDER TAMBÉM!...
É IMPORTANTE VOCÊ PRESTAR ATENÇÃO EM SI MESMO. VEJA SE O SEU ORGANISMO NÃO ESTÁ DANDO ALGUNS SINAIS DE ALERTA, QUE TALVEZ NÃO SEJAM PERCEBIDOS EM NOSSO CORRE-CORRE DIÁRIO!

1- PROCURE NÃO TRABALHAR EM RITMO MUITO INTENSO.
SOLVENTE
PLÁS-TICO
REMÉDIOS
TINTA
COSMÉ-TICOS
VERNIZ

2- AO DETECTAR PROBLEMAS NA EXECUÇÃO DAS SUAS TAREFAS, PROCURE A CIPA, SUR, COMISSÃO DE FÁBRICA, DE SUA EMPRESA PARA DISCUTIR MELHORIAS NO LOCAL DE TRABALHO.
CIPA

3- POR ISSO FIQUE ATENTO E AO MENOR SINAL DE LER/DORTs, PROCURE UM MÉDICO...
MÉDICO

PREVINA-SE, SEU MAIOR PATRIMÔNIO É SUA SAÚDE!!!

8

FIM

www.marciobaraldi.com.br

Endereços Úteis

SINDICATO DOS QUÍMICOS DO ABC

www.quimicosabc.org.br

SEDE PRÓPRIA - SUBSEDE SANTO ANDRÉ
AV. LINO JARDIM, 401 -VILA BASTOS
SANTO ANDRÉ - SÃO PAULO - BRASIL
CEP: 09041-030
FONE: 4433-5800 - FAX: 4436-9504
E-MAIL: sindicato@quimicosabc.org.br
E-MAIL: saude@quimicosabc.org.br

SUBSEDE DIADEMA
PRAÇA ANGELINA DE MELO, 65 - CENTRO
CEP: 09950-520 - FONE: 4057-4244
E-MAIL: diadema@quimicosabc.org.br

SUBSEDE SÃO BERNARDO
RUA JOÃO BASSO, 20 - FERRAZÓPOLIS
CEP: 09720-370 - FONE: 4127-2999
E-MAIL: sbc@quimicosabc.org.br

CRST (Centro de Referência de Saúde do Trabalhador)

DIADEMA
RUA ORIENTE MONTE, 28 – DIADEMA
(PRÉDIO DO PRONTO SOCORRO) FONE: 4053-5300
RAMAL 310

SANTO ANDRÉ
RUA PADRE MANOEL DA NÓBREGA,123
FONE: 4438-6063/ 4992-4926

SÃO BERNARDO DO CAMPO
RUA MARIA ADELAIDE DE LIMA QUELHAS,55 – (PRÉDIO DO INSS) VILA DUZZI
FONE: 4125-9139

MAUÁ
RUA AQUIDABAM, 428 – VILA ASSIS
FONE: 4555-2444

INSS (Instituto Nacional de Segurança Nacional)

www.previdenciasocial.gov.br

DIADEMA
RUA FABIO EDUARDO RAMOS ESQUIVEL, 405
CENTRO DIADEMA/SP
CEP: 09920-570 - FONE: (011) 4043-3034

SANTO ANDRÉ
RUA ALDOLFO BASTOS, 520
VILA BASTOS – SANTO ANDRÉ/SP
CEP.: 09041-000 - FONE: (011) 4433-9504

SÃO BERNARDO DO CAMPO
AV. NILTON MONTEIRO DE ANDRADE, 140
VL DUZI – SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP
CEP.: 09725-370 - FONE: (011) 4125-7540

SÃO CAETANO DO SUL
AV. GOIÁS, 260
CENTRO – SÃO CAETANO DO SUL/SP
FONE: 4229-2089

MAUÁ
RUA GUIDO MONTEGGIA, 111
CENTRO – MAUÁ/SP
CEP: 09310-100 - FONE: 4514-7774

RIBERÃO PIRES/RIO GRANDE DA SERRA
AV. KAETHE RICHERS, 624
JARDIM PASTORIL/SP
CEP: 09400-060 - FONE: 4827-8666

DRT (Delegacia Regional do Trabalho)

SANTO ANDRÉ
AV. DOM PEDRO II, 1403
BAIRRO - CAMPESTRE
CEP: 09080-110
FONE: 4438-5177

SÃO BERNARDO DO CAMPO
RUA NILTON MONTEIRO DE ANDRADE, 83 - VL DUZI
CENTRO - CEP 09725-370 - FONE: 4330-2243

SÃO PAULO
RUA MARTINS FONTES , 109 - 9º ANDAR
CENTRO - CEP: 091050-000

A ORGANIZAÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

ORGANIZAÇÃO SINDICAL NO LOCAL DE TRABALHO

O REMÉDIO MAIS EFICAZ CONTRA ACIDENTES E DOENÇAS DO TRABALHO

COMISSÃO DE MULHERES
APRESENTA:

INVISÍVEL DOENÇA

UMA PEÇA SOBRE LER-DORT